

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-16****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, Szynka dębowa 60 g, Ser deliser plaster 1 szt, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, makaron na mleku 300 ml,

Obiad: grochowa w.ob. 400 ml, kotlet mielony 100 g, ziemniaki 150 g, surówka wiosenna 150 g, kompot truskawkowy z/c 250 ml, kiwi 1 szt,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g, baleron drobiowy 30 g, ogórek świeży 50 g, Rzodkiewka w plastrach 30 g, Chleb razowy 100 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2352.15 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 103.60 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; Cholesterol: 684.96 mg; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sód: 1902.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.18 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: masło 15g 1 szt, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml, Szynka dębowa 60 g, Ser deliser plaster 1 szt, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, makaron na mleku 300 ml,

2. śniadanie: koktajl truskawkowy b/c 200 g,

Obiad: koperkowa z ryżem 400 ml, kotlecik mielony z pieca 100 g, ziemniaki 150 g, surówka wiosenna 150 g, kompot truskawkowy z/c 250 ml, Sos jarzynowy 100 ml,

Podwieczorek: kisiel z wiśniami b/c 200 g,

Kolacja: Herbata bez cukru 250 ml, masło 15g 1 szt, Chleb razowy 100 g, pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g, baleron drobiowy 30 g, ogórek świeży 50 g, Rzodkiewka w plastrach 30 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2215.16 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 102.52 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; Cholesterol: 687.15 mg; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; Sód: 1977.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: masło 15g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, Szynka dębowa 60 g, Ser deliser plaster 1 szt, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, makaron na mleku 300 ml,

Obiad: kompot truskawkowy z/c 250 ml, ziemniaki 150 g, kiwi 1 szt, koperkowa z ryżem 400 ml, kotlecik mielony z pieca 100 g, bukiet warzyw gotowanych 150 g, Sos jarzynowy 100 ml,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g, baleron drobiowy 30 g, ogórek świeży 50 g, Rzodkiewka w plastrach 30 g, Chleb razowy 100 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2166.07 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Cholesterol: 689.25 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sód: 1883.73 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.79 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, Szynka dębowa 60 g, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, makaron na mleku 300 ml, Ser deliser plaster 1 szt,

Obiad: koperkowa z ryżem 400 ml, kotlecik mielony z pieca 100 g, ziemniaki 150 g, kompot truskawkowy z/c 250 ml, bukiet warzyw gotowanych 150 g, kiwi 1 szt, Sos jarzynowy 100 ml,

Kolacja: Masło 10g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g, baleron drobiowy 30 g, ogórek świeży 50 g, Rzodkiewka w plastrach 30 g, Chleb razowy 100 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2118.97 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; Cholesterol: 682.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sód: 2152.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.50 g;